AN NUASCHAINE ATHNUACHTA

Sraith Treorach Speisifí Substaint.

CONAS A FHEICIMH Ó ÚSÁID ALCOOL?

* Téigh chuig do ghaolta agus do charaí.
* Cuardaigh cúnamh ó dhochtúir nó ó chomhairleoir.
* Ná déan iarracht é a dhéanamh cheana féin.
* Bain sult as an saol gan alcohol.

Ag úsáid an Chomhfhramaithe Kernal Athbhrúchartha

Úsachas ar alcóil · Ag ól go mór · Bia, fíona, spíridí · Measctha íocht alcóil agus drugaí.

⚠ FOIREANN ACHAR MÚR – NÁL BTÍ É MAR COMHAIRT LIGH. | Abhrann: glaoigh ar 999 nó 999 nó 112 nó seol téacs chuig Samaritans: 116 123 | Pieta House: 116 123.

Bíonn fiacail ó bhial ann a bheith marbhthachtúil. Léigh an Rannán 3 ar dtús.

Nóta roimh duit a thosnuigh.

Osclaíonn an treoir seo le rud nach bhfuil i gceann cuid ar bith de na treoracha eile um fheidhmíocht an Recovery Kernel: rabhadh mí-leigheas, agus ní féidir ach é a léamh roimh aon rud eile.

Is féidir leis an bholgún a bhaint uaim féin dochar duit. Ní mar shampla. Ní mar chúlphéist saorstatach. Féadfaidh sé cuidiamh, rianamaíochtaí cardiaiceacha, agus sindróm ar a dtugtar delirium tremens a chruthú, agus tá ráta bainne de suas le 15% ann mura n-fhreagraíonn tú go leigheasúil. Ní bhaineann sé seo le bholgún cannabis, nó le bholgún spreagthóir, ná fiú le formhór na mbholgún ópíodeacha. Tá sé fíor ar leith, ar bhealach speisialta, maidir leis an bolgún – agus maidir le benzodiazepines freisin, a oibríonn tríd an meachanism céanna.

Má tá tú ag ól go mór agus gach lá – rud a chiallaíonn go bhfuil tú ag ól chun feidhmiú, go bhfuil tú ag ól sa maidin, agus go mbíonn tú ag taisteal nó ag brónadh nuair nach féidir leat ocras ar alcóil ar feadh cúpla uair an chloig – ní féidir leat dearmad a chur ar alcóil dála gan dochtúir. Tá frámaí *Recovery Kernel* sa trealamh seo go lán comhionann le do dheisiú. Ach, is é an chéad céim ná glaoch ar dochtúir nó clinice atreoraithe nó ionad dí-thocála.

Do dhaoine a ól go mhéad nó go trom, ach gan brún fhisiceach — iadsan a óla go mícheart ach nach óla chun bacadh ar bhunaitheanna fisiceacha — is féidir an treoir thíos a chur i bhfeidhm níos díreach orthu. Tá an difear seo cliniticiúil agus tá sé tábhiseach. Má ní bhfuil tú cinnte cén catagóir a bheidh ann duit, rinneadh é chun an rogha cúramach a roghnú agus cuardaigh measúnú leigheas.

⚠ MÁRTHANNA, DADHANNAS ÚSÁLTA DO ALCÓIL - CUIR CHURAM AR AISTEACH AGUS LÉIGH É FÉIN.

- An dtéann tú ag ól sa mhadraí chun an bonnmhar a chosc?
- An bhfuil tú ag taisteal fuar, ag teannadh croí, nó ag brónadh nuair a ní dtéann tú isteach sa booze ar feadh roinnt uaireanna?
- An bhfuil aon tsraith seizures nó hallucinationí agat nuair a chinnteann tú ar ocras alcóil nó laghdaíonn an méad seo?
- An bhfuil tú ag ól go mór agus go laethúil le séanaí, míonna, nó blianta?

Má chuala tú "hea" le ceann ar bith de na ceisteanna thuas: ná stop ag ól go brúiteach. Glaoigh ar do dhochtúr, chuaidh chuig an gcúram fóirithe, nó déan teagmháil le hoifigeacht dí-thocála alcohol sula n-laghdaíonn tú nó sula n-chealaíonn tú. Ní bheidh sé seo mar chomhairle. Is riachtanas dochtúir é. Tá dí-thocáil alcohol faoi gheallaireacht leighis, le laghdú benzodiazepine, mar chaighdeán cúraim. Cuidíonn sé le daoine maireacht. Bain úsáid as.

Nuair a bhíonn tú sábháilte ó thaobh mhéadach an duine, bíodh sé sin trí thionscadall dí-thocála faoi ghealladh nó toisc go bhfuil tú cinnte nach bhfuil tú san catagóir spleáche. An tsraith iomlán comhfhachtála Recovery Kernel atá le haghaidh do bhunús foirmeacha agus do threisín athbheochana.

Roinn 1 — Cad a dhéanann an t-alcool le do chiall.

AN FHEACHTÁN - An neurotoksin is ceadaíodh go sóisialta i stair na daonna.

Tá an t-alcohol uathúil i measc na substaintí caillteánacha coitianta mar ní oibríonn sé trí chóras glantóg amháin. Baineann sé le beagnach gach córas neurotransmitter mór sa brainn ag an am céanna - agus is é sin an fáth go bhfuil an chóras tarraingt aige níos casta agus níos baolach ná beagnach aon substans eile, agus mar sin de, tá an téamh uaidh ag teoir ann a éilíonn an cur chuí is iomláine sa leibhéal biónach.

Tuigim an rud a dhéanfadh alcóil go fíor, ní mar dhearmad, ach mar fhórsa luibhe - is é sin bunús gach rud eile a leagtar amach.

Na Cúig Chórais a Díchualuithe ag Alcóil.

Córas.	Cad a rinne an alcóil?	Cad a chiallaíonn fiomálú agus athfhéileadh?
GABA (an brúiteoir).	Réistíní GABA-A feabhsaithe - méadaíonn siad an chóras inibhitheora príomhúil sa chiall. Is agónaiste láidre ar réistíní GABA-A í alcóil. An tsíocháin, an mhinicíocht laghdaithe, an fionúram sóisialta, agus an codladh - uile faoi réir GABA.	Le húsáid chruthonta, déantar athrú ar na gnáithreonna GABA chun comhchosaint a chur in ionad. Nuair a scarthaítear an t-ailcoil, tá an chóras brúite faicill díomail agus tá an córas luasóir ag rith gan rialú. Toradh: contúirt ar thrioblóidí, cruimhe, imníocht mhór, insomnia. Seo é an tubaiste leighis de bhunaitheacht ailcoil.
Glutamát (an luasóir).	Buntáistíocht na n-aisthigh NMDA glutamát - laghdú ar shignalchur spreagach. Sin an ghnách a dhéanann stimilintí. Cuireann alcóil stad ar an gcóras spreagach.	Úsáid cónaí alcóil faoi stiúir méadú i n-uasmhéadú receptorí glutamát - déantar san le chéile ag an inchinn chun comhchos ar an gcúram trí dhéanamh níos mó de na "luasaire". Bain an alcól: tá GABA saor, tá glutamát méadaithe. Oibríonn an inchinn ag brún uaigneach. Is léiriú éigeantach den neamhchothromaíocht seo ná convulsions.
Dopamín (an t-chreath nó an tsainis).	Cuireann sé faoi bhrú scaioltán dóchasach (dopamine) sa núclas accumbens – an lár aiseolas. Tá sé seo mar thoradh ar thionas	Réiteach ann an córas dopamine a bhíonn cosúil le drugaí spreagthacha, ach níos moille. Is féidir le anaedónia, easbhunú motáisiúin, agus brón a bheith ina gcúis ar easlaghdú córais dopamine chomh maith le easlaghdú GABA. Tá an chóras taitnís faoi

	GABA/glutamát, ach is é sin an fáth a bhfuil fíor-mhothú maith ag bainne, ní cuma calma amháin.	bhrún freisin, ní hamháin an chóras calma.
Serotónín	Éireann sé go mhéad an scaoileadh serotóna – agus cuireann sé sin le feabhas ar an n-aghaidh sa chás de bhoscaí beaga. Mar sin féin, déantar an t-ardán serotóna a laghdú nuair a úsáidtear é go mór agus go tapa i gcoinníollacha eile.	Bainistear serotónine le linn athúsúrlaithe faighteann uaim féinbhunaithe, imníocht, urghabhacht agus cur isteach ar dochtúireacht. Tá 5-HTP, 5-MTHF agus dietí saibhir i triptófán fíor-tábhachtaí le haghaidh athfhéachaint an chórais serotónine. Go minic, déantar míthéamh air mar bunbhunaithe féinbhunaithe nuair atá sé easacht le linn phas an athúsúrlaithe.
Córas opioidí.	Cuireann sé faoi bhrún an scaoileadh de opioids nádúrtha - beta-endorphins - a chomhthátrónn le ceanglais shóisialta te, leasú pian, agus leis an gualann eufóirach ar alcóil, go háirithe i measc daoine a bhfuil an géin OPRM1 A118G acu.	Tá lagam sa leibhéid de phúmaí endogénacha le linn athúsú, agus é a fheidhmiú ar threisín, deacrachtaí le ceanglais shóisiala, agus cineál sonrach gheasa a bhíonn ann go minic, agus déantar míthéamh air mar ghort a dhéanamh ar alcóil, nuair is géar atá ann do chineál saoire a thug an alcóil. Éifeacht na naltrexone a chinneann an gineamún OPRM1.

An fhadhb le acetaldehyde – uainiúil don alcóil.

AN FHEACHAN - An phionna a bhíonn do hata ag déanamh chun é a íslú.

Tá an alcóil á mheastadh san ae, trí dhá chéim: ar dtús go acetaldehyde (ag an gcúram ADH1B), agus ansin go acetate (ag an gcúram ALDH2). Tá acetaldehyde díreach toxaiseach – déantar damáiste do DNA, próitéiní, agus membraí ceallacha aige, agus is é sé atá freagrach le rua, buille, agus croíbeat tapa de bhreis.

Is éard go bhfuil an t-ábhar seo ann ná go bhfuil sé difriúil ó dhearcadh ginealamh, agus go mbíonn tionchar mór acu ar chásanna agus rioscaí a bhíonn ag bainne.

Béadach géiniteach.	An biónúcht.	Cad é a chiallaíonn sé don dochtaireacht?
ADH1B variant tapa (rs1229984)	Bíonn an alcóil ag brathadh go tapa chun acetaldehyde a chruthú — tá an t-mheánphríomhcháschúlach ag titim níos tapa ná is féidir le ALDH2 é a bhaint amach.	ADH1B tapa + ALDH2 moille = taithneamh neamhta de bhreá, ach a fhéachann go paradóiseach cosaint i gcoinneáil ardmhála ar alcóil. ADH1B tapa + ALDH2 tapa = comhshaoirseacht sa phróiseáil ach cumas tomhaltú níos mó. Aithnid do chomhcheangal féin.

Variant ALDH2*2 (rs671) – gine an "deargán" Áiseach.	Laghann nó scartha an enzim a bhainfidh acataldehyde amach. *Heterozygous (*1/*2)*: thart ar 50% neart, imoibriú rua. *Homozygous (*2/*2)*: gan mheáchan neart, pochtúlacht mhór.	Is éard go bhfuil an t-álainn ALDH2*2 ag duine ná gur baill é a dhéanann bainne deochanna óige físiceach docharach—accumúlaíonn acetaldehyde le caighdeáin tocsána le gach gloinne. Tá an variant seo cosaintach i gcoinne AUD, ach ní chuirtear bac ar roinnt daoine; óráidí cuid dá gcuid trí easaontas trom agus faigheann siad AUD de bhreis air sin, le damáiste orgán níos mó.
ALDH2*1/*1 (cineál foirfe).	Acáil iomlán acetaldehyde – an leagan is coitianta i measc daonraí na hEorpa.	Ní bhíonn bac teannta fiseolaíochta ar thomhaltas alcóil ó an gcúrsaíocht seo. Déantar riosca tumtha a chinneadh ag vulnéir géiniteacha eile (GABRA2, OPRM1, COMT). Éilíonn damáiste sa hata, ón úsáid tromchúiseach cianbhunaithe, go díreach, gan urscaer de shiúscartha éifeachtach ALDH2 – is an méad seo a thomhaistear a chinneann hepatotoxicity.

Cad a dhéanann an t-úsáid ciorraithe ar alcóil le do chorp – níos faide ná an inchinn.

AN FHEACHAN - Bhí an t-iarratas iomlán san amhras.

Tá an t-ailgéar ní hamháin druga don inchinn. Faoi dheireadh, tá rudaí eile san gcorp ag fáil damáiste le húsáid mhór ailgéir agus caithfear é sin a dhéanamh réidh leis le linn na hathrú.

- Dlíonta: Is é an dul síos seo a thigeann le méadú sa sailliúint fola sa dhlíonta → hepatitis alcóilithe → fíonaíocht, agus má ní úsáidtear modhnuithe. Fiú gan fíonaíocht, is minic go mbíonn feidhmiú an dlíonta faoi bhrún, rud a thíoslú ar mhiocróna gach breiseán agus druga sa trealamh seo. Ba cheart tástálacha feidhmeanna dlíonta (LFTs) a dhéanamh ag tús na hathshaoil.
- Eascur tíamín (B1): Bacann an t-alcool ar absorption tíamín. Déantar encephalopathy Wernicke a fheidhmeáil mar gheall ar eascur trom thiamín – éigeantás neuraíolaitheach a bhíonn ina gcúis le brún, neamhriachtanas i moill na súile, agus caillteas comhordaithe. Má tá tú ag ól go mór agus má taithint aon cheann de na síníopaí seo ort, chuaigh chuig seomra éigeantais láithreach. Is féidir le dáonna tíamín (B1) a bheith mar chóireáil. Ní bhíonn sé seo i gceisteanna breiseála – is éigeantás meabhairseach atá ann.
- Bainistíocht magnesiam: Éilíonn an t-uisceán mhéadú suntasach ar scaoileadh magnesiam sa méara. Méadaíonn easacht magnesiam cumaist, isteachadh fuinnimh, riosca arrhythmia cardaigh, agus uasmhéad

comhthuiscint – rud a bhfuil cheart cheanna féin acu le linn dífhabhtú alcohol. Is é an mhaireachtíocht magnesiam an chomhlúntas is tábhachtaí sa phróiseas athbheochain ó alcohol.

- Díobháil an tsriúl agus an mhicrío-bheatha: Déantar damáiste don bhalla intinn, déantar cur sulaidh ar an micrío-bheath, agus tá permeability intinn ("intinn le haghaidh") ann a spreagann athruithe ocrasacha i rith an chomháireamh, fásach mhuintir, agus fonn. Is é an acas intinn-cróin (Prótacal 09 agus Páipéar na hAonchéad sa Chomhaid Mór) sprio a aimsigh chun athúsúcadh.
- Cordaí: Is minic go dtáirgeann anáil trom aige cardiomyopathy, arrhythmia (go háirithe atrial fibrillation), agus gaolmhacht fola ardaithe. Ba cheart gur cuid den mheastúnú luath-mháinlinneach le linn athús cardiacha é an measúnú cardaíochta.
- Bainistíocht imunity: Faightear an fheidhm imunity le bainne, go brónach. Tá cuid mór daoine sa chéad chomhtháthú bainne faoi bhun le hairitse imunity. Is iad na hachtanna agus caitheamh damhsa na príomh-uirlisí chun an t-airitse a athbhunú.

Roinn 2 – Do phéinte géiniteacha agat.

Tá ceann de na hinníslíocht is airde ag dúchtú gan rialuithe le hoiliúint – thart ar 50–60%. Ní hé seo an t-éadan. Is é an biolóid atá i gceist, agus is féidir tuiscint a fháil air, obair leis, agus réiteach a fháil dó. Léiríonn fráma genamach Kernal Athbhrú cé na chórais biológacha sonraí a rinne sé go raibh an t-áil spioráin riachtanach, agus na cinn ar féidir le cúnamh a bheith ina chuid is mó tábhachtaí le linn athús.

An bpainéil téasta DNA le haghaidh athbhunú alcohol.

Gine	Cad a rialaíonn sé?	Variant pheictreach.	Béaltaine 2024 Ábhar faoi cháilchríomhra le comhairleoir. * Cúnamh ar leith a chuirtear ar fáil do dhaoine atá ag teacht amach as an mbial ann. * Comhairle pearsanta agus cabhair chun scéimeanna athúsóraidh a chur i bhfeidhm. * Seans labhairt faoin gcorp, an intinn agus an anam. * Cabhrú le daonraí a fháil agus tacar comhfhlaithiúlachta a chruthú. [Findahelpline.com]
GABRA2	GABA-A receptor alpha-2 subunit — bunre riocht inchuíche.	rs279858 / rs279845 haplotype ard-mheabhdaire.	An gen géinite is táirgeadh alcóil is tábhachtaí sa phriontaireacht Recovery Kernel. Laghdíonn na leaganacha ard-mhinicíochta ar strucair an ton inibhitheoirach GABA bunúsach – oibríonn córas cuimhne an inchinn ag cumhacht íseal go cronúil. Buanfaomhar an córais neamhiomláine seo, agus tugann sé leas atá fíor-speisialta do ginearálacha seo. Caithfear don athfhéileadh tacaíocht seachthástach GABA a thógáil – magnéisiam, cleachtais a chabhair leis an GABA, laghdú stróis - mar tosaíochtaí reatha.
OPRM1	Mu-opioid receptor – freagra	A118G (rs1799971)	Tá daonra A118G ag taithint ar scaolementí dopamine méadaithe sa núclas accumbens mar fhreagra le

	endorphine agus luaighm ceanglais shóisialta.		alcóil — comhthátaire bród níos láidre ná géine A/A. Is é seo an réamhaitheoir is láidre de cháil Naltrexone i gcorpacht alcóil. Má tá géine A118G agat, is dóchúil go mbeidh Naltrexone níos éifeachtaí duit ná do phatrún atá san ngéinteach. Tabhairfidh tú seo d'do pheannasaí.
COMT	Luaineacht dopamine agus luas scaoileadh cheimiceacha stróis.	Val158Met (rs4680)	Tá cineál amháin de ghineáil COMT (Met/Met, bunús Sage) le fionraí go mór i saoráid drugaí alcóil—is é an inchinne bréagach nach féidir a shíniú féin a bhíonn ag lorg an modhnú GABA atá in ann a chur ar aghaidh. Is cuid lárnach den athfhéileadh don chineál seo an bainistíocht do shreapadhmacht. Tá cineál eile de ghineáil COMT (Warrior) freisin—daoine a óibríonn go sóisialta agus a bhíonn ag lorg spreagadh dopamine ón gcúram dara-dopamine atá in ann a bheith ag drugaí alcóil.
ALDH2	Aldeheid dé-hidrogenáise 2 – glantachain acétaldeaíde.	rs671 (*1/*1, *1/*2, *2/*2)	Tá sé ríthábhachtach chun an próifíl riosca agus an méadún damáiste corp a thuiscint. I measc daoine *2/*2 atá buartha le géarghrádú, tá damáiste orgánchumannach de bhreis ar eascróidh, agus ní féidir leis na príomhthréimhsí athúsóraidh é seo a shealbhú. Tá tástáil feic áirithe (feic) éigeantach. Tá sé níos tábhsaiche N-acetyl cysteine agus breisleáineanna tacaíochta feice a úsáid.
ADH1B	Alcohol dehydrogenase – tiontair alcóil go acetaldehyd.	rs1229984 (leagan tapa vs. leagan moille)	Fast ADH1B (allele His48) ollachtaíonn alcóil éiceaidéibh níos tapa – ag cur ar aghaidh roinnt cosaint nádúrtha, ach freisin méadú sa phionas a bhíonn ann má leanann tú ag ól. ADH1B malláin tugann sé an deis le haghaidh tomhaltas alcohol níos mó sula dtéann alcóil éiceaidéibh ar acumúlu – agus tá sé ceangailte le riosca níos airde de fhorbríocht saibhir alcohol (AUD) i roinnt pobúlachta.
MTHFR	Méibiliú – bunús gach sintéis néarothromaith	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	Bíonn bainne ag alcohol ó foláit agus déantar bac ar methylation go díreach. I gcás daoine a bhfuil variant MTHFR acu, éiríonn an eas

	eora.		deficit ann – agus is éard a thagann amach ná bac tapa ar shíntéis neurotransmitter. Is í an t-acmhainn is luachmhara ná suimhiú 5-MTHF agus methylcobalamin, agus go minic tugann sé feabhas mór sa chéad chuid den aimsir athúsóraidh i gcás na cineálacha seo.
DRD2 / ANKK1	Dlúthús ghréasán dopamine D2.	Taq1A (rs1800497)	Tá an aléil A1 (caolú dromchla D2) ceangailte le cleachtas mícheart alcóil trí mhadraí Reward Deficiency Syndrome. Soláíonn an t-alcól leisceadh dopamineach don inchipín díomhaite ó dhearbhaint. Caithfear struchtúir ilchineálacha dopamine a thógáil le haghaidh athbheochain — ní féidir a bheachtáil go bhfágann an stíleacán seo sáinn síneadh gan struchtúr deartha speisialta.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Trasportóir sérótóin.	Aléil ghearr/ghearr.	Tá an tinnseachas níos airde ag daoine le comhtháirim ghinearálta íseal agus tá riosca ar bithíocht a bheith acu níos airde - go háirithe i gcás daoine a óibríonn de bharr imní. Cuireann athchóiriú serotonin trí 5-HTP, 5-MTHF, agus diet atá saibhir le tryptophan cosulartha don bhristeolaíocht go díreach. Féadfar SSRIs a bheith oiriúnach ag brath ar an ghrád - labair leis do dhochtúir.
CYP2E1	Cytochrome P450 2E1 – déantar é a úsáid chun boiléar a mheitheamh sa hata; cruthann sé spéicis ocsaín réasctacha.	Polaimórfaíocht (rs2031920, rs3813867).	Cuireann ardchaighdeán CYP2E1 méadú sa stréis ocsaídeach de bhun metabolaíocht na n-ailcóis—ag déanamh difear don máinlíne agus ag fás an imoibriú neura. Tá N-acetyl cysteine (NAC) agus tacaíocht antiocsaídine (roghainní glutathione, alpha-lipoic acid) tábhiseach go háirithe le haghaidh an phróifíl seo.
CYP2C19 / CYP2D6	Métaibíseacht de mhiocrónaí go leor a úsáidtear i le chéile athbheochain.	Béilíochtchú cuidí ó mheataibiseach , ón gcúram suithiúil go dtí an meataibiseach atá sách tapa.	Bíonn tionchar ag an gcomhtháthú ar mheitheamh naltrexone (CYP3A4), acamprosate (ní húsáidtear CYP chun é a mheitheal - renal), disulfiram, agus go leor drugaí psiatraiceacha a úsáidtear i gcomhthrealamhnú le cásanna comhtharlacha. Tá leibhéis níos airde de bhriste ag daoine a dhealgaíonn anocht go míchruinn; féadfaidh daoine a dhealgaíonn anocht thar barr gan éifeacht leordata. Tá sé riachtanach chun

			anocht a uasmhéadú.

Féinshúileáil gan torthaí tástála.

Tá na sonraí feidhmiúcháin a úsáidear chun cuspóir a bhaint amach i gceisteanna seo. Ceistigh féin:

- An d'fhéachain an t-uisceán go príomha ar do chosaint – chun brón a laghdú, suim a bhaint as an intinn, agus seansanna sóisialta a dhéanamh inbhriste? → Is é is dócha Sage COMT (Met/Met) + GABRA2 atá i gcontúirt agat. Tá brón mar sprioc athfhliúireachta do phearsanta.
- An d'fhág an t-alcóil go raibh tú beo, sóisialta, muinteartha agus spreagtha? → Measctha le patrún luaidhe sóisialta, is dócha le OPRM1 A118G + féidearásach Warrior COMT. Tá sé riachtanach an chóras endorphine agus tacúint dopamine a mháistriú.
- An bhfuil stair teagmhála le drugaí sa do theagasc thar roinnt glúnanna? → Is éard is dócha gur easacht atá ag DRD2 agus foirmleacha GABRA2. Tá an RDS (RSI) ina chomhchineál lárnach.
- An d'fhág an t-alcool níos mó de chinnteacha fisiceacha duit (maidir, croíocht tapa) ná mar a bhféadfadh daoine eile a bheith ag fáil? → Féadfaidh sé go mbealach variant tapa ADH1B nó variant ALDH2. Tá tacú le haghaidh an ae éigeantach.
- An bhfuil anailgair brónfaidh ag obair go léir leat? An bhféadfadh breisleáine folaithe a chabhrú? → Is é cé go mbíonn baint leis an ghinéal MTHFR. Tosna 5-MTHF láithreach.

Roinnt 3 - An Prótacal Dí-thócsú.

⚠ LÉIGH AN RANNCHÁIN SEO SULA DHÉANANNAT AON GHNÓM MÁ THÁ TÚ AG ÓL FAD SAOIR INNIU.

3.1 – Dethocsú Leigheasúil: Cathain a bhíonn sé éifeachtach.

AN FHEACHAN - An líne nach féidir a thréigeadh gan tacaíocht leighis.

Is é bainne an t-únranna amhail is coitianta ina bhfuil an tsraith seo: imní → snámh → fhuathnú → convulsiaí → delirium tremens → bás. Tá sé cláraithe go díreach agus tugann sé tús le seo gan fógairt, agus éifeachtach i gcás duine atá fís-spreagtha. Is féidir leis an tsraith a thosnuigh laistigh de 6-48 uair an chloig tar éis an deoch deiridh ag duine atá fís-spreagtha.

Tá déithleáil leighis éigeanta - ní tá sí molta - má chónaíonn tú ar cheann de na critéir seo a leanas:

- Tá tú ag ól go laethúil agus tá tú é sin ag déanamh le níos mó ná 2-3 seachtainí.
- Tá tú ag taibheoir aon chomhairtí fisiceacha idir deochanna: cruimhe, braite, croíbeat tapa, buille, imní a laghdaíonn an alcóil.
- Bhí tú riamh leictreachasach le linn díothrú ó alcóil?
- Bhí tú riamh faoi bhrú trom, le cumaid, fíricí, feabrais agus brún mór.
- Tá tú ag úsáid benzodiazepíní nó substaintí GABAergacha eile - tá iarannadh isteach thar a bheith contúirtte.
- Tá eagrán ard-bhúta GABRA2 agat – má tá tú ar an eolas faoi seo, déan do fhoireann dílseachta a chur in iúl.

Cad a chialla "detox" leighis?

Détoks aschobhanaidh: oiriúnach do dhiúltú fuascailteacht fhisiceach ó mhéadú beag go meán, le comhshaoirse sláinte i gceantar an tigh agus teagmháil le hoibrithe leighis gach lá. Tá *benzodiazepine taper* (de ghnáth diazepam nó chlordiazepoxide) ceaptha chun cosaint a dhéanamh ar convulsions agus an crann céile é féin a athchothú.

Tráthú isteach: tá sé éigeantach do chomhbhuail go mór, stair roimhe seo de phionóis, próifíl ard-mhinicíochta GABRA2, coimeartú le cuma tródaí, nó má níl timpeallacht slán acu sa bhaile. 3–7 lá le monatóir iomlán.

An prótocol CIWA: Cláir Institiúide Measúnaithe Biorthaíochta ar Alcóil—is é an t-uirlispíocht caighdeánach a úsáideann foirteanna leighis chun tuisceacht a fháil agus riar na héimeanna tiomanta. Faigheann tú eolas faoi sin ag do fhoireann dílúine. Cuidíonn an tuiscint leis an bpéireadh a chur in iúl go cruinn.

⚠ NÁ SHOLATHAIGH BRÚCHTAI le hoifear céasna i gcás dí-thócsain fhisiceach. Ní choscann na brúchtaí aránacha aránacha.

Tá an chomhtháiste agus an prótacal peiptíde sa trealamh seo ag tosú tar éis leigheas don fhuinneamh - ní ina áit. Má tá tú gan brún fisiceach, nó nuair a chríochnaíonn tú dé-thruchtú leighis, is féidir an strucáil athfheicthe biológúil thíos a chur i bhfeidhm go díreach.

3.2 — Anam an Bhunaithe: Iar-Fuarúchán faoi Threalamh Leigheasach.

AN FHEACHAN - Cad a bhíonn ag dul tríd an inchinn.

Am thráth na himeartha.	Biológóidí.	Tuiscint ar na comharthaí.	Cad é a dhéanamh?
Uaireanta 6-24 (más rud é nach bhfuil cúram leighis á cur ar fáil – cuardaigh cabhair).	Bliantaidh an chóras GABA mar gheall ar an alcóil a scaoileadh; éiríonn an chóras glutamate agus ní rialálta.	Tremor, braising, imní, croíocht tapa, tinneas chromáin, easnamh.	SEO LUAIR: Glaoigh ar do mháinlinn, chuaidh chuig an t-acmhainneacht fóirithe, nó glaise 999 nó 999 nó 112. Ná bain triail as é seo amháillean mura bhfuil tú ag brath air físiceach.
Uaireanta 24-72 (am pointeach ar chúrsaí leighis).	Méar GABA-glutamátach, le méadú cortisol, agus rialuithe neamhrialta ar an gcóras néareacha autonómach.	Diaeth leisciú trom, trioblóid, hallúsíanna féideartha, riosca seizures.	Caithfear maoirseoireacht leighis do dhaoine atá ag brath físiceach orthu. Má tá maoirseoireacht leighis ann: prótocol benzodiazepine chun an ghaol GABA a rialú. Tosna le dáta thiamine (B1) ardoirdheach díreach – tá coscadh Wernicke éigeantach.
Lá 3-7 (stabalú).	Bhrúnnaidh an contúirt mí-thomhais atá ann faoi láthair; tá na hathruithe sa chóras GABA ag tosú a fháiscint; tá an glutamát ag dul i séan; ach fanann neamhstad cheimiceach suntasach.	Trom an fhírinne, brón mór, easaontas emocionadoch, isteachadh dochar, díolúintimint, caillteas intleachta, fonn láidir.	Tosaigh le cumhraí breise (Roinn 4). Is é an modh suaimhneas an tosaíocht - tá an inchinn atá ag téamh i bhformhór áit riachtanas aige. Tosnaigh leis an bprótacal nutricianach - tá an chóras saor ó fhuinneamh ag teastáil ábhar chun athúsáid a chur air. Lig don fhíric go bhfuil tú brónúil.

Seachtainí 1-4 (An Athfhéachaint).	Dlíthiú receptors GABA ag athúsáid; glutamate ag normalú; córais dopamine agus sérótóin ag tosú ar le chéile; ae áitheantas a fheidhmeanna.	Diaeth leis an ghuairneacht, an t-aitheontas, an deacrachtaíocht a fháiscint, an luibhealachas, agus an ghásta atá ag teacht i séin siúlach ina áit leanúnach.	Protacal forbartha iomlán á cur i bhfeidhm. Tosuigh ar an gcomhthrainn – tá BDNF an t-chreathán athchothaithe. Méadú ar fhéideanna PAWS – féach Rialtach 3.3. Tosuigh ar na rialacha don phrotacal (Rialtach 7).
Míonna 1-6	Athúsú suntasach na gcúlraí GABA; athstruchtúr síotarín agus dóipamín; leigheas don fheadán má tá anáil curtha ar cheal; toiseacht ar méadú sa mhianta brain (déantar caillteas measctha i míneáil sa mhianta, ach é seo a athbhuanadh le deochán).	Feabhas leanúnach le deacrachtanna uaireanta; cleachtadh cognoideach ag filleadh; raon emocionadochta ag leithidh; modh caolaithe; feabhas ar shláinte fhisiceach inntaobh.	Is é an t-am seo nuair a thuigeann duine go bhfuil tréad sóisreachta ann, agus ní hamháin go bhfuil sé faoi dhícheall chun rud ar bith a sheachaint. Tá an inchinn ag athdhánta i slighe is féidir a fheiceáil le MRI. Is é an obair atá á dhéanamh anois a chinneann caighdeán na deich mbliana seo chugainn.
Míonna 6-24+.	Meatháire an chairnséir athdhánta go mór; na hathruithe i gcórais GABA agus glutamátacha ceartaithe; leibhéidí dóchasmonaim agus sérótóin ar ais go dtí an líne thosca; sláinte ae resturtha go mór ag formhór na ndaoine gan cirrhosis.	Rialú emocionado, coghnóideachas agus pléasure beagnach normal; fonnacha uirthiúla go príomha bunaithe ar an gcomhthéacs; úllaíocht fíorúil le saol gan alcóil.	Tá athnuacháil na hinchinne ag tarlú i 12-24 mí de thráthúlacht, agus léiriú ar leas a thagann as an gcás seo, mar shampla, le déileadh ar chaillteanas substaint gorm atá bunaithe ar ócánaíocht fhadhbanna. Is é seo ceann de na hargóidí is láidre a úsáidear chun cur síos a dhéanamh ar an tábhacht de thráthúlacht leanúnach.

3.3 – Síneadh Tarraingt Idir an Dátheach tar éis Athshlánú ó Alcóil.

⚠ Is féidir le hairíocht na bpian "PAWS" suas le 2 bliana a mhaireachtáil. Ní bhíonn sé seo mar athfhéileadh. Tá sé bunaithe ar an neurbheathadóipe.

Is éard go bhfuil an chóras post-fhíocháin i ndiaidh bainistíocht alcóil ina chúrsa fada agus ar féidir leis bheith trom. Ní héilíonn na córais GABA agus glutamate a bhí neamachnáithiúil go chrónach chun a aimsigh siúl agus fanacht acu – seans go dtiocfaidh siad i gcolúnadh le linn phas an athúsóra, ag cruthú eipeasóidí anxiety, brón, insomnia, agus fuath atá féidir a bheith neamh-dhéanta ón bhfíochán tosaigh.

Is é an fhadhb a bhíonn ag teacht amach go minic le PAWS ná: strus, easnaíocht, tinnis, brón, comhrac, bia ar leith cuid, caifein, agus taithneamh a bheith ag filleadh ar áiseanna a bhaineann leis an alcóil. Tá an gineamh ard-mhinic GABRA2 ceangailte le PAWS níos tromchúisí agus níos faide.

Nuair a thigeann eipeasóid PAWS: fille ar Phrotacal 01 (Caothaire) sa mBuntáisteoir príomhúil. Méad an mangán. Glaoigh ar do struchtúr tacaíochta. Ná léirigh an eipeasóid mar fhéidearthacht go bhfuil an t-athús áchomhaltais, ach mar chóras néareolaíoch ag calabrú, ní ag teip.

Roinn 4 - Athfhéachaint Bhioleolaíoch.

Cuireann an chuid seo cos ar le chéile de chúig chórais a d'éirigh díomail acu de réir gheall ar alcóil: cothromaíocht GABA/glutamát, dopamine, sérótónaín, córas opioid/endorphin, agus bunús methylation a fhéachann le síntéis gach neurotransmitter. Ní dtéann seo i ndiaidh a chéile – déantar é ag an am céanna, agus na tosaíochtaí á rint de réir do phróifíl géiniteach agus do churstan cliniciúil.

Labhair le do ghnótaí nó feirmeoir leigheasála sula níosú ar aon rud, go háirithe mar gheall ar baint sa hata a bhíonn coitiúil le hathús ó alcohol. Tá cuid de na breis-ábharacha seo freasctha i ngalar hattachta.

4.1 — An t-Athlíniú Nutrachónach de hEisimirce.

AN FHEACHAN - Bhí an corp ocrasach, agus leanfaidh an t-úsáid alcóil.

Bíonn úsáid mhór ciorraithe ar alcóil ina bhunús le géarghéarshláma nutricianach a chaithfear réiteach roimh gurb féidir leis aon rud eile sa chomhtháir athbhunaithe a oibriú go héifeachtúil. Ní féidir leis an inchinn lascair, atá íslithe, neurotransmitters a shintéis gan réabhatógacha. Ní féidir na réabhatógacha sin a thiontú gan comhtháraitheoirí. Tá na comhtháraitheoirí sin curtha faoi bhun le blianta de dheannadh.

Nótrán.	Leibhéal tosaíochta	Dós na hiníonú.	Cén fábhar a bhíonn ag an gcomhábhar seo le hathús na fírinne?
Tiamín (Vitamine B1)	CRUITEACH - Lá 1	100–500mg in aghaidh na míre.	Cúram roimh encephalopathy Wernicke. Bacáidh an t-alcool ar assimilation na tíamíne - déanfar damáiste neuraolaithe gan filleadh de bharr easnamh trom. Má tá aon chinnteacht, fadhbanna cuimhne, nó neamhriachtanas i moillín na súile, tá caidéal tíamíne ard-mhór intravena riachtanach - téigh go dtí an earnáil umargaíochta. Do gach duine eile: is é an tíosán ó bhróin an mhapabair is luachmhara ar an gcéad lá de athfhéileadh.
Glicinate magnéisiam.	CRUITEACH - Lá 1	400–600mg de mhiotal in aghaidh an lae.	Éilíonn an t-ainníocht iompair ar leith a bheith ag gach duine. * Cuireann an t-ainníocht isteach ar thalamh magnesium sa cos. * Méadaíonn easacht magnesium riosca arrhythmia cardaigh, imthriall, agus insomnia - go léir ardcheann cheana féin le linn

			athúsú ó ainníocht. * Is é an fhoirm glycinate is fearr chun í a chailleadh agus tionchar neuraí a bhaint amach. * Roinn an dáta céimeála sa mhadraín agus san oíche.
B-Complex (lúchomhtháite go hiomlán)	Ard – Lá 1	B-chomhpháir iomlán le foirmí methylated.	Bíonn bainne alcohol ag dílú an speictrim iomlán de bheitíní B: B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12. Úsáid comhphair beitín B a bhfuil foirmí methylated san (methylcobalamin, methylfolate) - ní cyanocobalamin ná folic acid. Ní féidir leis an gcóras methylation atá díl go dtéann na foirmí neamhluchtasa gan láimhseáil.
5-MTHF (L-methylfolate)	Ard – Lá 1	400–1000 mcg saor in a lá.	Tá an t-ailcóis ag díphilleadh foláit go speisiféach, agus ní chuireann mionchothuití áisiúil de acraíd folaidh le déileáil leis an mbrúiteacht MTHFR-variant. Buanann 5-MTHF ar an n-einsím MTHRF iomlán agus tugann sé foláit ghníomhtha d'fháis isteach i bhriogadáin síntéis néarothromaithe. Go minic, tá feabhas suntasach ar mheabhairshláint le fáil laistigh de 1-2 seachtainí.
Cinc.	Ard - Lá 1	25–30mg in aghaidh na míre, le bia.	Tá bainne ag díphilleadh cúnga go tapa. Tá cúngá riachtanach le haghaidh feidhmeáil ghanamóireachta GABA, síntéis dopamine, feidhm imunity, agus leigheas bualanna. Le linn athbhunaithe ó bhainne, tá gnáthanna iomadúla seo uile faoi mheabhair ag an am céanna. Is é cúngá an mianra a chabhróidh leis an leigheas atá in ann a dhéanamh ar na hathruithe seo i roinnt chórais.
Vitamine D3 + K2	Ard – Seachtain 1	3000–5000 IU D3 + 100mcg K2 saor in aón luan.	Tá easlas vitimín D ag daoine atá ag ól go mór, i bhformhionn na gcásanna. Rialú cuidiamh D3 ar leagan géiniteach, ar an intinn, ar fheidhmíocht an chórais imunity agus ar shíntéis GABA. Cinntíonn K2 go ndéantar calciam a shaothruithe ag D3 a tharchur chuig na cnoaibh seachas chunnaibh. Iomlaigh le beannacht

			saimbseacha chun é a ionsú.
Vitamine C	Mí Mór - Seachtain 1	500–2000mg sa lá, roinnte.	Antioxidant cumasach a chuighíonn an stréis ocsaídeach de bhunaithe alcóil. Chabhraíonn freisin le sintéis cholagán (damhasann an t-alcól craiceann, líneacht intinn, agus fíola), feidhmiú inmunity, agus síntéis dopamine (comhtháiseach le dopamine beta-hydroxylase).
Tacaíocht do phróitéin agus acraibhidí amóinia.	Ard – Lá 1	0. 8–1g in aghaidh lbs meáchain na céile gach lá.	Bíonn an alcóil ina chosc ar gháire agus tugann sé caló ra gan mhaith a fágann go gcaillfear bia eile, cosúil le prótáin. Ní féidir leis an bpúl amóin atá íosta ag an gcuerpo ceimreagánacha a tharraingt síos, cé níl na comhtháraithe riachtanacha ann. Is é an phrótáin an t-ábhar nua. Cibsiú 30–50g in gach béile. Eggs, pluisce, coinín, yogurt Gréiceach, lusanna. Má bhíonn an gháire faoi bhrún, tá scuabtaí prótáis oiriúnacha.

4.2 — Athbhunaithe an chórais GABA.

AN FHEACHAN - Athfheachaint an chórais bracadh a bhí ag teacht leis le blianta.

Ní athúsctar an chóras GABA trí mholtanú mar is féidir le moltanacha cuidiú leis an gcóras dopamine go páirteach. Is próiseas struchtúrtha é an méadú i líon na n-asc lannaithe GABA agus é a thigeann amach tríd an bhfastadh agus an t-am. An rud is féidir le moltanacha a dhéanamh ná tacú leis na coinníollacha a cheadaíonn go ndéantar an méadú seo ar mhianlár agus go sábháilte.

Móide / cur chuige	Dós	Amartha an modúl seo ag am ar bith.	Ról sa leasú GABA.
Magnesiam glicinate (aithris).	300–400mg comhtháirgí.	Maidin agus tráthnóna	An túsleacht is tábhachtaí a chabhraíonn le GABA. Is antaisiméir NMDA é magnéisiam – laghdaíonn sé tocsalacht glutamate – AGUS tá sé riachtanach don shíntéis GABA AGUS déantar tacú le feidhmiú receptor GABA-A. Éilíonn sé an neamhréitniúlacht GABA/glutamate ó dhó chulaibh ag an am céanna.

			Níl aon túsleacht eile níos fearr chun córas nerviúil ar lasadh alcóil a chomhlíonadh.
L-Theanine	200–400mg	Más gá, go háirithe i gcás na hoibre phobail.	Éireann sé GABA agus glicín; faomhar ar staid alfa-craiceann. Ní thugann sé tuirse. Ní chruthóidh sé brún. Cuireann sé croi isteach fíorúil gan an baol tumtha atá ag benzodiazepines, rud atá tábhachtach le linn athús carachtála ó alcóil, áit a bhfuil brún benzodiazepine luaite mar chomhthriall atá ann.
Taurín	500–2000mg sa lá.	Le beannai.	Tá taurín ina asam amóinach a imíonn ó gháma-amais agus a oibríonn ag gonta GABA-A. Laghdaíonn alcóil stoc taurín go mór. Léiríodh go bhfuil foinsceolaíocht taurín le haghaidh athúsú ón alcóil ina bhfuil éifeachtaí deartha ar chinnteacht agus cosaint an fhéalaithe. Tá sé mar chomhlúntas dhordubh: faightéar suim ar chóras na néare agus cosnaítear an féal.
Inositol.	2-12g sa lá (ardú de réir a cheart."	Dósanna roinnte le bia.	Réimeasacht ar mhothúchán GABA agus sruthanna séaracháin. Tá fianaise ann go bhfuil dochar inaositol ag leibhéal ard le haghaidh imníocht agus OCD - ceann de na coinníollacha atá coitianta i réamhas mona. Cabhraíonn sé leis na bealaí sinalála insulin a bhrúitear le neamhord tomhaltach arbhroidiúlachta fola de bhunadh alcóil.
GABA (suiliméir díreach).	250–750mg	Oíche mhaithe.	Bíonn sé fhiosaithe go mbféadfadh GABA féin gan truaill a thriomú go héifeachtach. Mar sinse, cuireann gonta GABA seachtracha agus ghníomhaíocht GABA sa bhéal le linn na síce, agus tá taithí clianúil ag tacaíocht leis an úsáid seo i gcás

			anxiety. Ní moltar Phenibut (deriváideach de GABA) — tá sé addictive agus in ionad dearscnaimh ceanglais GABA amháin le ceann eile.
Extráic mhilis (Melissa officinalis).	300–600mg caighdeánaithe.	Oíche mhaithe.	Inhibitor trasnamínas GABA - moillseáil ar thionscadadh GABA, agus éard as sin, méadú ar thalamh GABA atá ann. Éifeacht suaimhniseach ar an aisíneann. Ceann de na roghanna luibhe níos sábháilte a chabhraíonn le GABA gan rialachas. Úsáideach sa tréimhse 2-8 nuair is é an t-aisíneann príomhcheiste.

4.3 — Athchóiriú Serotóna agus Dopaamín.

Nuair a dhéantar leis an bpiantaíocht chun réiteach don phianmhaireacht nutricianúl agus go bhfuil tacaíocht á cur ar chóras GABA, éiríonn athfhorbairt sérótin agus dóipamín mar na spriocanna biológaacha is luaigh. Bhí na córais seo díomail go chrónach le alcohol, agus iad atá san bun don mhothúchán, an easbhaint, agus na lochtanna motamaithiúla a bhuaidh ar athfhéileadh ó alcohol.

Suaimhnigh.	**Dós**	**Amartha an modúl seo ag am ar bith.**	**Bainisteacht rialta alcohol.** *** Úsáid na gcorpacha a mhéadú chun an t-uisce a scaipeadh.** *** Órlaíocht agus bainistíocht rialta.** *** Téigh i dtaithint ar do bhia.** *** Ná déan ach cúnamh le drugaí.** *** Bain triail as beaga.** *** Cuairt ar do mháinlinéir.**
5-HTP (roghnú serotóna)	50–200mg	Tráthnóna – 30 nóiméad roimh oíche.	Scarvasta an serotanach le húsáid cónúil ar alcóil. Cuireann 5-HTP an réamhfhormhór díreach ar fáil. Tos ag 50mg — má tá sé inoiréad, éirigh leis. Ná chomhtháighin le SSRIs nó SNRIs gan treoirlinn dochtúir (contúirt sindróm serotanach). Ná húsáid sa

			maidin mura bhfuil an fheabhas ar mhumhain ag cruthú imní. Cabhraíonn dosadh san oíche le tiontú an serotanach go melatonin chun caitheamh damhsa.
L-Triptófán	500–2000mg	Oíche, gan bheartán.	Le haghaidh rogha eile nó comhtháimhe le 5-HTP — níos moite cosúil mar go gcaithfidh sé céim breise tiontála. Féadfaidh sé cúnamh a thabhairt do dhaoine atá faoi bhrú, agus is féidir leis laghdú an toradh sin a bhíonn ag 5-HTP i ndaoine atá díontach. Is rogha eile le linn na hoibre triptófán + 5-HTP ag doses níos ísle de gach ceann amháin, do dhaoine a aimsíonn go bhfuil gúna acu as gúna acu as gúna acu as

			as gúna acu as gúna acu as gúna acu

			gúna acu as gúna acu as gúna acu as

			acu as gúna acu as gúna acu as gúna

			háirithe úsáideach i na seachtainí 2–8 nuair a bhíonn an spreagadh agus an fuinneamh íseal, ach níl an comharchumann ceannasach amháil. Ná húsáid é le linn na hoíche - tá sé stimulating.

4.4 — Prótacal Tacaíochta don Chíche.

AN FHEACHTÓIR – An orgán a rinne gach rud, agus anois caithfear é a leigheas.

⚠ Má tá tú faoi bhrú le hobair cheoil, nó má tá fíonaíocht nó luibhghalra agat, labhair le do mhálaiteoir roimh thosca aon chláir breisithe. Féadann cuid de na breisithe a bheith díobhálach don fhíon, fiú amhánacha i gcás daoine a bhfuil fíonaíocht sláintiúil acu.

Suaimhnigh.	Dós	Amartha an modúl seo ag am ar bith.	Ról speisifí don mála.
NAC (N-Acetyl Cysteine)	600–1200mg dhá uair sa lá.	Maidin agus tráthnóna le bia.	Luibhitheoir glutathione - NAC: athlíonann an glutathione, atá mar antiocsaí planda agus móilíocht dí-thóxúcháin is táirgeachta don cholainn. Déantar a mhaolú go mór ag alcohol ar glutathione sa colainn. Tá NAC ceann de na breisleachtanna cosanta collaíochta atá le provaí, agus laghdaíonn sé freisin an fonnas le alcohol trí chothromaíocht glutamate. Rialacha dúbailte tábhachta.
Duilleog na bainne (silimarín).	140–420mg caighdeánaithe (70–80% silimarín)	Le beannai.	Is é an luibh is mó a ndearnadh staidéir air le haghaidh cosaint na hollspide. Tá foinsí anti-inflammatory, antioxidant, agus antifibrotic ag Silymarin sa spíosra - atá díreach relevant do ghalair ollspide de bhreis alcóil i ngach céim seachtain, ach gan an cinn deiridh cirrhosis. Tá sé le feiceáil go maith. Is é ceann de na breiseán beag is

			luachmhara ina bhfuil fiana nuall a thaispeánadh faoi ghalair ollspide de bhreis alcóil.
Alpha-lipoic acid (ALA)	300–600mg in aghaidh na míre.	Imeacht ón bhialann chun an t-úsáid a mheabhair.	Tá sé idir uisce agus saille atá le déanamh leis – sroicheann sé páirteacha nach féidir le anti-ocsaídeoirí eile rochtain a fháil. Athbhunaíonn sé glutathione, Vitamine C, agus Vitamine E ag an am céanna. Laghdaíonn sé toxicity acetaldehyde. Tá sé go háirithe tábhachtach do lucht leanúna na leaganacha ALDH2 a mhéadaíonn acetaldehyde.
TUDCA (tauroursodeoxycholic acid)	250–500mg sa lá.	Le bia	Comhchúram as bunaithe ar aigéad bile a bhfuil éifeachtaí cosanta láidir ar an mála – lagmhaíonn stréis endoplasmic reticulum agus dysfunction mitochondria i gceallacha sa mála. Tá fianaise nua ag teacht amach faoi leithéidí turraíochta sa mála de bhúir. Tá sé costasach, ach is fiú a mheas do dhaoine a bhfuil baint mhór ag an mála leo.
Fosfatídilcolín.	1–2g in aghaidh na míre.	Le bia	Fosfolipíd riachtanach don shlánduíocht struchtúracha meitimbrí cheallchúirteanna sa hata. Bacfaidh alcóil le sintéis phosphatidylcholine sa hata. Cabhraíonn an mhaireachtáil leis an athfhorbairt struchtúrtha, sreabhadh bile, agus feidhmcheantar na hepatócítí. Cuireann sé choline ar fáil freisin don shintéis acetylcholine - tá sé seo relevant do dheisiú cognoitiúil.

4. 5 — An Prótacal Curthaidh Stad ar an Bhéalú.

AN FHEACHTÓIR – Ní iarrataí atá ag cravings alcóil. Is imeachtaí neuraolaithe iad.

Bíonn an t-mhothú le haghaidh alcóil ag teacht amach le linn athús carachtúlaithe trí trí shealga neuraibheath nócha éagsúil – míbhuntu GABA (míbhuntu a bhannaíonn an chroí), míbhuntu dopamine (an meascadh chun sulaibh), agus míbhuntu opioid/endorphin (pógra sóisialta agus fonn). Cuireann tuiscint ar cheann de na sealga sin atá ag cur faoi bhrú don mhothú le haghaidh alcóil athrú ar an modh a bhfuil tú ag freagairt dó.

Fuaimníocht.	Cad é an bhreith?	Bac isteach láithreach.
Ghéargháire GABA-mhainne, (is coitianta sa leigheas ó alcóil)	Braitse ag brath ar imní. Tá an córas néareacha ag seol comhartha faic. Scarthaíonn an t-alcool na hairíonna. Is é an fonn ná an córas néareacha ag iarraidh ar a mheáchan is fearr chun na hairíonna a dhéanamh nóna.	4-7-8 breathing díreach – cuireann sé an nerva vagas i ngníomh agus tugann sé leas GABA measctha. L-theanine 200mg. Uisce fuar ar d'aghaidh agus ar do ghunnaí – cuireann sé an freacsa tumtha i ngníomh, ganuaireacht láithreach sa chóras néareacha parasaimpícíneach. Magnéisium mura bhfuil tú ag tóg go fóill inniu.
Fhéileasacht dopamine-mhainistir.	Fláithiúil, liath, gan áthas. Níl dath ar an domhan. Na gníomhaíochtaí a bhriodar go mbhreithneofaí mar sonas níl siad. Is é an fonn an t-ardán luaigh atá ag iarraidh spreagadh.	Eile aclaíoch ard – an modh is tapa chun dopamine a fáil. Cloisíocht fuar (seomra nó teacht isteach san uisce). Teagmháil shóisialta le duine a bhfuil fíor-mhothúchán ag baint leis. Déan an gníomh is láidre ón struchtúr luaidh nádúrtha agat (Roinn 6).
Fhéileas isteach sa chrocht opioid/endorphine.	Fuar. Iontas emosiúil. Anam scar ag iarraidh ar cheangal nó compord atá deacair a bhaint amach. Go minic, déantar míthuiscint air mar chásacha le dúchas alcohol, ach is é an fhiorchás atá ann ná an te agus an comhbhrist a thug an scaoileadh endorphine ó alcohol.	Teagmháil leis an gcorp – fís amach, má é féidir (croca, sruth), glaoí beag de gnáth. Ná seasann ina aonar le seo. Cabhraíonn an t-airgead freisin le scaoileadh endorphín. Gáire. Gníomhaíocht ar bith a tháirgeann scaoileadh chórais oxytocin agus endorphín: súgradh le péiste, teagmháil fís leis duine sábháilte, gluaiseacht láidir le duine eile.

AN CURAM FUADACH 5-MIONÚT - BAIN ÚSÁID AS SAN ORD SEO.

1. Cad é an cineál gheasa atá i gceist. Cé mhéad de na trí cheann seo a bhíonn ann: gheasa bunaithe ar imní, gheasa bunaithe ar easbhéim, nó gheasa bunaithe ar uaigneas? Athrú sa leagan den fhocal seo athraíonn an freagairt.
2. Arnaidh an análóg 4-7-8. Ceithre chuiglíonna iomlán. Gan mhodh scáthanna. Is é seo an chéad céim uilíoch, gan urscéal ar chineál gheasa.

3. TAIGHNEADH AN BREISLEÁIN ATÁ UI. Magnesiam + L-theanine le haghaidh an ghá atá agat le GABA. L-tyrosine nó Rhodiola le haghaidh an ghá atá agat le dopamine (más é maidin agus ní ghlac tú iad cheana). Ní bhíonn aon ceann acu in ionad na céimeanna 1–2 — tá siad ag cur cabhair leis an méid a dhéanann do chorp féin.
4. Athrú ar fhadhbanna comhshaoil. Éilíonn an ciorcad gheasaidh an timpeallacht atá ina chinneadh. Bog go dtí áit eile, athraigh cad atá sa do léarscáil, lig amach.
5. Bain teagmháil. Téacs nó gla, ach ní le haghaidh labhairt faoin bhfhéir - ach chun a bheith i dteagmháil. Is san timpeallacht sinne nach mbíonn daonánach a bhfuil an féir ar alcóil ag fás.
6. Bain sult as an t-ardmhór. Ó Roinn 6. Is é an rud is láidre agus atá ar fáil díreach anois. Tá tú ag cleachtadh an athshaltúin – ní hamháin chun dul i gceann, ach chun rud eile a chur ina áit.
7. Document. Spreagadh, cineál, neart (0-10), gníomh, toradh. Is sonraí an spreagadh a clártaítear. Bíonn sonraí mar leas.

4.6 — Leaslagra Peiptíde.

Tá na peptide seo tábhiseach ó thaobh meicníocht i leith athúsú córais GABA, laghdú fulainging neura, agus le chéile ceallacha sa hata. Comhchláraití tionscnaimh – gá comhairliú le dochtúir.

Peiptíd.	Méiniceam sa leigheas ó alcóil.	Amartha an modúl seo ag am ar bith.	Nótaí
BPC-157	Cúram ar an ghrádacht-craiceann; neurăplastacht; rialú dopamine agus sérótóin; frith-bheagaire; éifeachtaí cosanta díreach ar an mála saothar i samhail taighde.	Lá 1 agus iomháin – lá san lá.	BPC-157 is an peptide atá ar cheann amháin i le chéile maidir leis an téamh ó alcóil, mar go dtugann sé aghaidh ar trí cheann de na hairíonna is mó a dhéanann damáiste: barrachas intinn (intinn "leacht"), córais dopamine-serotonín, agus an málam. Tá an bealach chun é a thabhair isteach tríd an bhfóthán oiriúnach agus féadfaidh sé a bheith níos fearr le haghaidh athúsáireacht intinn. Seans go bhfuil an leas is tábhachtaí atá ann ná an cháil ar féidir leis chun an nasc idir intinn agus giúchóid a chur in ord, agus sin cuid de thábhachtaíocht an téimh ó alcóil.

Selank	Modúl GABA agus sérótóin; leigheas ar easbhuaidh gan saorlathanais; laghdaíonn an t-ualach gan tréad.	Seachtainí 1–8 – de réir mar a bhíonn sé riachtanach le haghaidh imníocas; go laethúil mura bhfuil an t-iarratas ar GABA ag domhandú.	Tá Selank ina cháil ar leith i mbun an athús a ó alcohol, mar go bhfuil eas deficit GABA ag cur faoi bhrú agus is é sin an príomhfhachtóir atá ag spreagadh an gheasa agus ag cruthú riosca díl. Cuireann Selank cosc air seo gan an phionós tumtha a bhíonn ag benzodiazepines. Níl sé inntiliúil ná easaitheach. Le haghaidh úsáid sa snás.
Építalon	Architeacht fuinse; an bealach pineal; cosaint na teileamóirí; comhsheasmhacht ritim laethúil.	Seachtainí 1–4 – ciorcal 10 lá, ansin de réir mar a bhíonn sé riachtanach.	Tréigeann cur isteach ar dochtúir i rith athús carachtúlachta ó alcóil ar feadh seachtainí nó míonna. Cabhraíonn Epitalon leis an gcraiceann pineal a fheidhmeas, rud a bhféadfá a bheith curtha faoi chois le húsáid chruthonta alcóil. Cuireann sé cosaint ar leibhéal cheallach freisin le linn stróis ocsaídeach luath-athús carachtúlachta.
Thymosin Beta-4 (TB-500)	Frithfhlaitheacht; athúsú ar fhíocháin; laghdú fibhróis sa bhial ann i modúil taighde.	Míonna 1-3 má tá baint fadtéach leis an gcorp.	Do dhaoine a bhfuil galair fígeal de bhúir acu agus atá fibrosis ann, tá éifeachtaí frith-fíochán luaite ag TB-500 i samhail taighde. Tá sé seo faoi úinéid dochtúra mar gheall ar ghéarghrádú galraí fígeal. Níl sé mar chéad rogha, ach is fiú labhairt leis dochtúir a bhainistíonn athfhéileacadh do fígeal.
Semax	Uasmhat BDNF; athúsú cognoiseach; tacaíocht don chorp ceann amach; rialú dóchas agus sérótóin.	Seachtainí 2 agus onnó.	Tá damáiste inchomhbailte agus tanaíocht sa chorp tosaigh an cráin inar féidir a mheas mar gheall ar alcóil. Cabhraíonn na héifeachtaí spreagthacha BDNF de Semax le hathús na néareanna lena bpinneadh le linn tumtha ó alcóil. Tá sé go háirithe luachmhar do dhearmad agus do mhíchumas a fháil san motamaideáil le linn na míonna 1-3.

Roinn 5 – Athfhéachaint ar Cúram agus Comhneas.

AN FHEACHAN - Ní thug an t-alcool duit chun codladh. Bhain sé amach tú. Ní mar a chéile iad seo.

Ceann de na creideamh is coitianta agus is baol leis an mbrú fada ar alcóil ná go bhfuil an alcóil úsáidach chun caitheamh damhsa a chur chun cinn. Déanann an alcóil curtha i gcealla, rud a fhágann caillteas tapa na méara. Ní chruthaíonn sé caitheamh damhsa. Cuireann sé bac ar cham céad amháin ar cham REM, scarthaíonn sé struchtúr caitheam damhsa, laghdaíonn sé cam céad amháin ar cham domhain, agus déanann sé insomnia "buan" le linn an chuid dheireanach den oíche mar a breacadh an alcóil.

Is é an toradh go mbíonn cróin ag duine tar éis blianta de "ithe chun dul i séan", agus nach d'fhẹachfadh an cróin riamh ar seans le linn dóibh féin, agus is féidir leis an gcrióin seo tús a chur le dúthrasachtaí gan aon chuid de na substaintí sin.

Is cuid de na gnéithe is tábhachtaí agus is luibhe a chailltear i leagan san ó alcohol ná athfhéachaint ar do chuid codladh. Is é an insomnia (neasamhlacht) an cúis is coitianta a luaitear don fheidhmeannas luath. Tá sé freisin ceann de na gnéithe is féidir a bhriste le cabhair ó na breiseáin agus na rialacha iompair atá li sníomhánach thíos.

- Melatónín (0.5–1mg faoi bhéal, 30–60 nóiméad roimh an am fuinidh atá beartaithe) – tá dána íogair níos éifeachtaí ná dána ard; déantar uaimrigh ar rhythim circadian le dáinní móra.
- Magnesiam glicinate (300-400mg, uair amháin roimh oíche) – chomhchothrom le GABA, laghdaíonn tocsalacht glutamate, lúighíonn teocht an chomhair.
- Glicín (3–5g, 30 nóiméad roimh oíche) – laghdaíonn teocht fuinseach an chomháin, atá mar phríomhthriomach fiseolaíoch don modh suaitheantais; freisin, comhghníomhaí NMDA a chabhraíonn le cothromán GABA-glutamát.
- L-Theanine (200–400mg san oíche) — chun cumasc alfa a chur chun cinn, agus chun an hiper-chreathadh greannach a laghdú a chuireann isteach ar tosnaitheacht dochtúir.
- 5-HTP (50–100mg san oíche) — réabháic serotóna a thiontaíonn go melatónín; chomhchothrom le moladh agus codladh.
- Phosphatidylserine (100–200mg san oíche) — laghdaíonn cortisol san oíche; an neamhord sa chóras HPA de bharr ag ól go mór i gcónaí méadaíonn cortisol agus chuigeann sé tosnú dochtúir.

Protocol 17 (Architeacht Sléipe)

* I r-athrú ó dhearbh, tá sé riachtanach chun cinn a chur le fís sléipe níos fearr.

*   **Curtha i bhfad ar leataobhar:** Gan aon alcóil, lena n-áirítear alcóil sa mbialann agus sa bhric leis an bpuinníní. Fiú méara de alcóil a mhealladh isteach faoi dheireadh, mar shampla trí bhric, is féidir le cúrsaíocht luaidhe a spreagadh agus archna sléipe a chur faoi chomhaimsiú sa chéad phláta athús.

*   **Féach níos faide:** Is éard is "ath-léimeáil REM" iad na brionna geal atá ag teacht amach san tsaoirse ó dhearbh, agus tá siad á gcur in ionad go bhfuil siad le hoibríocht. Tá sé seo ag cur chun cinn an leigheas, ní cumaidh é mar chomhairt a bhíonn le scaipeadh.

Roinn 6 – Trasluíochta an Bhreiseach: Do GABA Féin a Fháil.

AN FHEACHTÓIR – Páipéar Centurian C-28 a úsáidtear i leith athúsáilt ó alcóil.

Tá trí chineálacha difriúla de thrioblóid cheimiceach inchunaithe ag alcohol, ag brath ar conas, cathain, agus cén fáth a ndearna tú é a úsáid. Caithfear gach ceann acu a chur in ionad le bealaí nádúrtha nach chosnaíonn go leor duit.

Cad é a bhí ag cur ar fáil an t-alcool go fíorúil?

An fheidhm.	An ceimiciú neura.	An arnitheoir struchtúr comhshaoil.
Leathnú an fhuaim agus suaitheas na gcroidteanna.	Leasú GABA - chuirt an t-alcool stad ar an gcóras rabhaidh nach bhféach le stad. Do dhaoine atá faoi bhrún na "Sage" agus a bhfuil leibhéal ard de cheimiceáin stróis acu go chrónúil, is é seo an leas is láidre a fháiltear.	Clúbháil (gach lá, gan mhodhnacht). Medhú – an cleachtas maighréideach a fheidhmíonn ar chóras GABA istriachtúil seachas dul ag brath ar bhfoinsí seachtracha. Cloiméad - cruthaíonn sé calma tar éis struic. An dúchas. Magnéisiam. Is cleachtas láidir é seo, gach lá agus ar feadh na beatha – níl sé faoi thuairim na sochair a fháil amháin.
Fionraíocht shóisialta agus caidreamh.	Scaoileadh endorphín + laghdú ar an mbrún sóisialta. D'fág an alcóil go raibh an bac isteach féin-mheas briste agus gur cuireadh teasa, oscair agus an mothú a bhí ag bheith ina chuid de ghrúpa.	Ní gá duit a bheith chomh díbhinn cosúil le cathain a bhí tú faoi bholg – is é an cuspóir nasc fíor a thógáil nach gcaillfear gan díbhinníocht. Comharchumannacha cúig bliana, grúpaí beaga, comharchumannanna sóiseartha. Scaoilann teagmháil chorpuil (slán agus ceadaithe) ocitocín. Cabhrú le daoine eile – seirbhís – a tháirgeann endorphins agus pearsanacht ag an am céanna.
Spleáchas agus luaigh.	Buntáisteacht an chórais dopamine agus an chórais ópioid. Tá an t-alcóil go maith, go háirithe sna chéimeanna tosaigh. Seo fíor. Bhí sé ina phróiseas neuraicheimúil fíor.	Foinsí dopamine iomadúla bunaithe go cúramach: cleachtadh láidir, máistreachta chruthúnasacha, gníomhaíochtaí comórtha, baint le cuspóir atá lán easba. Ní féidir le foinse amháin an t-éifeacht iomlán a bhíonn ag alcohol ar an gcúrsa slándear -

		agus sin é an fáth gur riachtanach iad go leor foinse seachas roghnach.
Rit an t-athruithe agus cead um fháil chun suainimh.	Ní bhí an driankadh tar éis na hoibre i gceannas go príomha faoi fhórsaíocht. Bhí sé faoin gcúram – tá an lá críochnaithe, tá cead ag suainimh, agus is féidir leis an mbunachar a stop.	An rialtas a chur i gcrích go cruinn: an t-am céanna, an áit chéanna, áfach le cur chuige éagsúil. Deoch neamh-ailcoilach don rituil (uisce ghlan, tae luibhe, cócaíl neamh-ailcoilach). Oidhreacht ghearr de athrú. Tá an inchinn ag teastáil ón tinnis; níl an t-ailcóis sa thinne seo a theastaíonn uaidh.

An Chomhtháirgeoir GABA Nádúrtha le haghaidh Athfhéile Alkohol.

AN FHEACHAN - An Córas Briogáiste Íosta a Thógáil ar Stiúir an Dhrúg Bhí Ag Rith.

Ag teacht go dtí an comhfhulangas de "Sage" – agus tá téama na gcomhfhulangais ó alcóil lárnach, cé nach bhfuil sé faoi seach sin, i scéal "Sage" – éilíonn sé tógáil maireachtaimh a sholáíonn croí-riarachán aiseolasacha le go leor suim. Ní bhaineann sé le bac a chur ar spreagadh. Tá sé fágtha ag cruthú córas rialaithe inmheánaigh láidir nach gcaithfidh substaint chun oibriú.

- Práiceas maithréidh laethúil ar feadh cúig nóiméad, uair a mhín. Ní mar rogha. Mar riachtanas biológach gan mhodhnú. Seo a chuireann an ton GABA nádúrtha sa chorp, rud a bhféadfadh alcóil a chur in ionad. Is é Protocol 04 (Dharma Recovery) sa mhéid atá scríofa ann an príomh-chomhaid an tagairt.
- Luibheanna aeróbacha láidre, ar a laghad 4 uair sa seachtain. Is é an scaoileadh BDNF ó luibheanna aeróbacha leanúla is mó an mechánism atá ann chun damáiste neural a chothabháil i moillí atá damaged ag alcóil. Scarthaíonn an scaoileadh endorphin an córas opioid/endorphin ag an am céanna. Níl sé seo comhairle ar stíl beatha – is é an modh neamhfharmacúil is láidre a bhfuil ann chun athbhunú ó alcóil.
- Cleachtas cruthaitheach le doimhne foirfe. Is é an scéal go bhfuil an "flow state" faoi réir a chéile leis an gcéadstad GABA - cuireann an t-éisteacht iomlán ina ghníomhaíocht mhór suíochán ar an intinn chinnteach tríd an meachanism de chuimhne iomlán seachas cur síos ceimiceach. Scríobh, ceol, ealaín amhairc, bainisteoiracht, tógáil. Doimhne os cionn leathanach.
- Pobal fíorúil. Ní pobal feidhme. Ní pobal na meán sóisialta. Ceangal pearsanta le daoine a bhfuil eolas acu ar do chás foirceann, agus leis an mbeirt is féidir leat do phribhléid a nochtadh gan brón. An córas endorphine agus oxitocín a bhféadfadh alcóil a spreagadh freagraíonn go díreach don córas seo. Soláthair comharchumannacha cúig bliana

anailbhuis é seo do roinnt daoine—agus déantar tagartha don Phrotacal 04 agus don Phrotacal 08 sa Chomhaid faoi dheireadh, a dhéanann dearcadh ar struchtúr sóisialta na hathús.

- An t-am a chaitheamh sa nádúr mar chur chuí. Níl sé dícheallach. Iarascbhun 20 nóiméad an lá. Athlaíonn leibhéis cortisol an chórais néareacha atá ag téamh go mhaith i dtimpeallacht na h-ardaithe, agus ní thigeann sin amhán cosúil le suíomhan sa chathair nó ina doimhne.
- Seirbhís. Is féidir le gníomh chuidiú fíorúil do dhuine eile an bonaird, na caillteáin agus an bhrí a ghníomhachtáil ag an am céanna, agus cuireann sé an mothú de bheith úsáideach sa domhan ar fáil, rud a bhí á chruthú go páirteach ag an "lubracaire" sóisialta atá san alcóil. Tuigtear go gcónaíonn cuid mhaith daoine a bhfuil anamachaíochta fadtéarmach ó alcóil gur an t-acmhainn is ionann le brí agus le maolú iad siúd a bhaineann le seirbhís.

Roinn 7 — Ag tumadh tríd an Recovery Kernel: Do Mhap Protocail.

Fáis.	Prótacail.	Fóc príomhúil.	Bainistíocht agus cúram ar leith a chuirtear i bhfeidhm ag uair amháin. * Úsáid na míreanna seo chun cabhrú le daoine a bhfuil fhiadhúlacht orthu. * Ná déan an modúl seo gan cead. * Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip. * Foghlaim faoi na cineálacha drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht. * Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com. * Ná déan an modúl seo gan cead. * Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip. * Foghlaim faoi na cineálacha drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht. * Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com. * Ná déan an modúl seo gan cead. * Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip. * Foghlaim faoi na cineálacha drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht. * Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com. * Ná déan an modúl seo gan cead. * Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip. * Foghlaim faoi na cineálacha drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht. * Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com. * Ná déan an modúl seo gan cead. * Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip. * Foghlaim faoi na cineálacha

			drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht. *** Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com.** *** Ná déan an modúl seo gan cead.** *** Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip.** *** Foghlaim faoi na cineálacha drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht.** *** Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com.** *** Ná déan an modúl seo gan cead.** *** Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip.** *** Foghlaim faoi na cineálacha drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht.** *** Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com.** *** Ná déan an modúl seo gan cead.** *** Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip.** *** Foghlaim faoi na cineálacha drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht.** *** Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com.** *** Ná déan an modúl seo gan cead.** *** Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip.** *** Foghlaim faoi na cineálacha drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht.** *** Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com.** *** Ná déan an modúl seo gan cead.** *** Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip.** *** Foghlaim faoi na cineálacha**

			drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht. *** Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com.** *** Ná déan an modúl seo gan cead.** *** Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip.** *** Foghlaim faoi na cineálacha drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht.** *** Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com.** *** Ná déan an modúl seo gan cead.** *** Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip.** *** Foghlaim faoi na cineálacha drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht.** *** Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com.** *** Ná déan an modúl seo gan cead.** *** Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip.** *** Foghlaim faoi na cineálacha drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht.** *** Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com.** *** Ná déan an modúl seo gan cead.** *** Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip.** *** Foghlaim faoi na cineálacha drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht.** *** Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com.** *** Ná déan an modúl seo gan cead.** *** Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip.** *** Foghlaim faoi na cineálacha**

			drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht. *** Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com.** *** Ná déan an modúl seo gan cead.** *** Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip.** *** Foghlaim faoi na cineálacha drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht.** *** Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com.** *** Ná déan an modúl seo gan cead.** *** Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip.** *** Foghlaim faoi na cineálacha drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht.** *** Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com.** *** Ná déan an modúl seo gan cead.** *** Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip.** *** Foghlaim faoi na cineálacha drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht.** *** Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com.** *** Ná déan an modúl seo gan cead.** *** Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip.** *** Foghlaim faoi na cineálacha drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht.** *** Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com.** *** Ná déan an modúl seo gan cead.** *** Cé go bhfuil cúnamh leighis ar fáil, níl sé sin mar theip.** *** Foghlaim faoi na cineálacha**

			drugaí is coitianta a úsáidtear le fhiadhúlacht. *** Cuardaigh cabhair ag findahelpline.com.** *** Ná déan an modúl seo gan cead.**
Détoksú leighis (lái 0-7 má tá tú ag brath físiceach).	Monarchaí leigheas.	Sláinte. Cosc na hullmhachtaí. Leigheasú treibheol.	Ní thosaíonn an strucáil Recovery Kernel anseo. Tosnaidh dé-thócsúnú le haghaim leighis anseo. Nuair a bhíonn tú sábháilte go leigheasúil, fille ar an trealamh seo agus tos ag céim Bunús Biológach.
Bunús Biológach (Láanna 1-14)	Prótacal 07, Prótacal 09, Prótacal 17, Prótacal 18	Níochtú deimhneach, thiamín, magnéisiam, codladh, athlíniú an tsriúl.	Tiamín ar an lá 1. Magnéisiam ar an lá 1. Vitimíní B iomlán ar an lá 1. Ní féidir leat seo a fháil amach. Níl sé de cháilíocht é an córas atá díbhálta gan a bhreisliúcháin tosaigh. Is iad Protocol 18 (bia) agus Protocol 09 (an chóras intinn-ghut) na príomhphrotacail Volume I le haghaidh athbheochain ó alcóil.
Mú Dearthaithe Genamach (Seachtainí 1-4)	Roinn 15 (Comhaontú), Prótacal 11, Prótacal 12	GABRA2 assessment, OPRM1 le haghaidh trealamh ar Naltrexone, COMT constitution, MTHFR.	Tá an leagan gineamacha GABRA2 ard-riosk agus OPRM1 A118G mar dhá fhaillíocht ghinealamh is luachmhara sa treoirluchtú ó alcóil – chinntear siad go díreach cinntí treoraithe leighis (monatóir ar convulsions, cuíocht Naloxone). Faomhadh tástáil saolré.
Córas GABA agus Athbhunaithe (Seachtainí 1-12)	Prótacal 04, Prótacal 01 chun an gheasa a bhaint amach, Rann 4.2 den trealamh seo.	Suilimh GABA, cleachtas análaithe, cleachtas maithniúil, struchtúr greannús.	Ní cosúil le hathús na drugaí spreagthacha nó na cannabis, is é an chóras GABA atá san sprioc príomhbhunolach biológach i dtosú alcohol — tá sé seo an córas is damastha agus is é eas deficit a chuireann ar athfhéileadh go díreach. Tá gach rud eile taobh istigh den strucáil seo.
Architeacht Iompair agus Comhshaoil (Seachtainí 2-12)	Prótacal 02, Prótacal 05, Prótacal 06, Prótacal 08, Prótacal 13	Cosc a bhunadh le hathruithe sa chomhshaoirse, athdhéanamh comhshaoil, léirmhú ar na spreagaimreacha, struchtúr sóisialta.	Is é an t-aistear ó alcohol go benzodiazepines an t-aistear a bhfuil an contúirt mhór le haghaidh sláinte ann sa phróiseas athús carachtúlachta. Caithfear Protocol 02 a léamh láithis. Is coinníseach freisin an t-aistear cannabis ag daoine atá ag ól mar gheall ar imní. Éilíonn sé go ndéantar na contúirtí a bhíonn ann le haghaidh an aisteara a lua roimh ré.
Fíric agus Athfhéileadh	Prótacal 07, Prótacal 18,	Monataraíocht feidhmeanna liver,	Déanachaidh uainn tástálacha fíona aithridhe againn arís i lúchair 1

Corpach (Míonna 1-6)	comhtháraithe chun cabhrú leis an mála (Rann 4.4)	NAC, silymarin, TUDCA, fosfatídilcolín.	mhí, 3 míonna, agus 6 míonna de thréscaoileadh. Is ceann de na orgáin is cumasacha ó thaobh athúsóraíochta é an málamh – is féidir le hathúsóiríocht mhéadúnach a bheith ar fáil fiú ón damáiste is mó, agus tréscaoileadh leanúnach. Coinnigh treoir air. Ceiliúr na feabhas.
Féin-aitheontas agus Brí (Míonna 2–12)	Prótacal 20, Prótacal 21, Prótacal 23, C-28	Athfhéachaint identachta, an féin-chreidimh, struchtúr na himeartha.	Caithfear cuimhneamh go mbíonn caolú ó druchtanna faoi cheangal doimhin le féiniúlacht – "Is mise duine ar a gcaitheann." Iad siúd a bhfuil caolú fadtéarmach acu, níl ach amháin gá acu trioblóid a bhaint as an gcaitheamh, ach freisin identacht nua a chruthú gan "pota" sa lár. Tá Prótacal 20 (athstrucurtúir identachta) riachtanach.
Clúdaíonn an chuid seo na míonna 6-24+.	Prótacal 24, Prótacal 25, C-28, C-31	Architeacht na críche, ceartú reilaisiúnach, an víotais nádúrtha ar fáil go iomlán.	Is féidir tomhais a dhéanamh ar athbhunú meáchain an inchinn sa dara bliain comhsheanchais le MRI, agus tá sé fíor go bhfuil sé suntasach. Is féidir leis an duine a chinneáil chun comhsheanchais ag mí na 1 a bheith difriúil ó thaobh neuraí - go mbealach measctha agus tomtha - faoi mhí na 18. Níl seo ina mheafar. Is é an t-argóid fhadtéarmach is láidre a thairgeann an bhológ chun comhsheanchais.

Roinn 8 – An Leas iompair Míochail.

Tá an t-eolas is láidre ann faoin gceanglas atá ag úsáid alcóil maidir le cóireáil luibheach. Tá na drugaí seo thíos á n-úsáid go mior, agus léiríonn staidéir go rialta gur níos lú ná 10% de dhaoine a bhfuil ceanglas ag úsáid alcóil acu agus a bhféadfadh leas a fháil as na drugaí seo a fhaigheann iad. Is é sin bealach cóireála atá ag costáil saolanna.

Tabhair an rannán seo chuig do pheidiataire. Biaidh ort fiosrú go díreach faoi na roghanna seo. Ní bhíonn an strucáil "Recovery Kernel" agus an leigheas luibhe i gcompórt, - tá siad deartha chun oibriú in éineacht a chéile.

Leigheasanna a ghlacadh ag FDA le haghaidh Trioblóid Aisnéise.

Leigheas	Méanic.	Leibhéal fiana.	Measúnuití géiniteacha agus cliniciúla.
Naltrexón (oraidh nó injúns míosúil / Vivitrol).	Gníomhairí frith-opioideacha — cuireann bac ar an tsainidéal endorphin ó alcóil, agus laghdaíonn sé an "mhothú" agus an sásamh.	Féar i bhfad - go leor trials cliniúla rialaithe; ceadaithe ag FDA.	Tá freagairt mhéaduithe ag daoine a bhfuil an variant OPRM1 A118G, suas le 3 uair níos fearr. Má tá tú ar an eolas go bhfuil an variant seo agat, is é náltrexón seans go bhfuil sé an druga is éifeachtaí dó. Cuireann an t-injection míosúil (Vivitrol) deireadh leis an gcomhlúnas laethúil atá riachtanach. Is cumaidh The Sinclair Method – ag glacadh le náltrexón roimh gach cóisear chun freagairt rómháltúcháin a bhaint amach – le hairgead a laghdú do dhaoine nach bhfuil réidh ar fhoghlaim fós.
Acamprosate (Campral)	Modúl GABA agus glutamate - laghdaíonn an hypeasú (stimulation) a fhaightear le dífhabhtú alcóil agus PAWS; laghdaíonn an strus de bhaint as an trácht.	Féidearmhach - ceadaithe ag an FDA; éifeachtúlacht ar leith i gcomhthuiscint chomhairtíocht a (PAWS).	Go pearsúnas atá faoi bhac isteach GABA (GABRA2 ar riosca), agus do dhaoine a bhfuil PAWS tromchúiseach acu. Éifeacht le haghaidh na bróga - níl sé ag dul i mbun metabolaíochta sa hata, rud is buntáiste é le linn athús carachtúlachta ó alcóil, áit nach féidir leis an hata oibriú go héadrom. Ní bhíonn sé ag baint le tacar tacaíochta don hata. Tos at an t-am le linn nó

			díreach tar éis an phróisis dí-thocála.
Disulfiram (Antabuse)	Bac ar ALDH2 – cuireann sé isteach ar dhealú acetaldehyde, agus mar sin tá tinneas, ruaig, agus neamhshuim éigin ann má ólaíonn tú alcóil.	Straitéis buartha; éifeachtach nuair a dhéantar faireachaint ar an gcomhlíontas.	Oibríonn sé trí dhíothrú ar ócras agus trídhíonú tromchurtha a chur i bhanna. Is é an t-éifeachtaíocht is mó nuair a ndéantar faireachaint ar dochas (le páirtneoir, leitheoir nó le clár). Ní féidir é a úsáid do dhaoine a bhfuil ALDH2*2 acu — tá comhtháthú acetaldehyde faoi bhrún acu cheana; chuardóidh an disulfiram dul i bhreise ar an gcaolú biológúil atá ann cheana. Éilíonn sé tiomantas iomlán do dheireadh ócrais mar go ndéanfadh sé ócras a bheith contúirt mhíochairí.
Gníomhairí GLP-1 (semaglutide, tirzepatide)	Laghdú an "mhian" le haghaidh alcóil trí modhnú na scéime dóiphamín agus aiseolas; léiríonn sonraí 2025-2026 laghduint de 50-60% i gcásanna óige.	Tá an t-eolas seo ag fás – tá sonraí mhaith ó thaobh domhanú, agus tá triail clinteach á dhéanamh fós san bhliain 2026.	An t-abhar is tábhachtaí sa leigheasluibhe don aimsireacht i mblianta. Féadann an bealach oibríochta a laghdú ar an "mhothú" atá ag fáilte isteach, rud is cuid de ghreim an aimsireachta - an brún chomhairmiúil chuig an substaint - seachas ach an sásamh a fhaightear nuair a ídeann sé. Do phaitients a bhfuil aimsireacht agus cúram metabolic acu, féadann sé seo go háirithe freagrach a bheith do dhóibh beirt ag an am céanna. Labhair le do mháinlinn.
Gabapentín	Gabhán-riochtúcháin anticonvulsant – laghdaíonn comharthaí tiomanta agus PAWS; go háirithe tábhiseach do chuid na hócáise agus an imní.	Míchláraithe – le fianaise láidir a fhíorú don úsáid i gcás caillteas rialtais.	Úsáideach le haghaidh bainistíocht PAWS agus do chuid sleepe sa chéad 1-3 mhí. RÚN: tá an gabapentin féin ag ri□□□ rialtais, go háirithe i ndaoine a bhfuil stair umthógáil acu. Úsáid leis le teorainn ama agus faoi mhaoirseoireacht dochtúir. Is dócha gur féidir leis an bhfás GABRA2 ar ardriocht atá an buntáiste is mó, agus tá sé ag baint amhánacha níos airde rialtais - faireacháil go

			cúramach.

An focal deiridh.

AN FHEACHTÁN – Ní raibh an chóras a roghnaigh an alcóil briste. Bhí sé ag réiteach fhadhb fíor, ach go saor ómháin.

An córas GABA nach bhféin a chomhdhalamh. An córas endorphine nach bhféin a chruthú teagmháil shóisialta leordtach. An chóras dopamine nach bhféin a fháscadh aiseolas go leor sa strucchtúr ghnách na hoibre láithreach. An chóras methylation nach bhféin a chomhthárcáil serotonin leordach. Ní hamhair is seo. Is leochaillí biológacha iad – sonraí, géiniteacha, agus in ann a bheith réiteach.

Réitigh an t-úsáid alcóil na fadhbanna sin. Le blianta, b'fhéidir le déacád blianta, réitigh sé na fadhbanna sin. Bhí an t-tuaslagadh fíorúil. Agus bhí sé ag scrios rud ar fad eile san am cearta.

Is é an rud a thairgeann Recovery Kernel ná fuinneamh nua – réiteach níos moilliún, gan athrúcháin mór, ag teastaidh cleachtas láethúil, tacaíocht bhunúsach, pobal agus am. Ach réiteach nach gcostar na rudaí a chostar le halcóil. Ní laghdóidh sé do shaol go ceann amháin, an cheist nuair a fhéachfar ar an gcuid eile de alcól.

Athnuachann an meáchan céile sa chiall gur féidir leis an inchinn a chaill le alcohol filleadh. Athnuachann na n-asc lúibhithe GABA. Aistríonn an córas sérótóin arís. Éascaíonn an málamh. Is féidir iarrachtaí a dhéanamh ar na caidrimh a bhí faoi bhrún a chothabháil – ní gach ceann acu, agus ní go tapa, ach go mbeidh siad fíor. Filleann an feidhm cognoideach a bhain alcohol ón inchinn, agus i bhformhór na gcásanna, éagsú far níos fearr ná mar a bhí sula thug tú tosaithe ar ócáidí. Tá sé sin mar gheall ar na saoróga atá á gcruthú le linn an athúsúcartha – an análóg, an codladh, an tslifeacht, an cleachtaíocht, agus an cleachtas maighneamh – a bhfuil tionchar acu go díreach ar inchinn níos cumasacha.

Thógadh an Recovery Kernel le haghaidh daoine a bhí in ann le ceapad sonrach níos cruinne ná an ceapad ginearálta a bhí á chur ar fáil. Tá an leagan speisifigh don alcóil den cheapad sin agat anois.

Leanfaidh an trealamh sa mionleabhar príomhúil. Úsáid é.

— — —

Léigh an "Recovery Kernel Complete Centurion Compendium" le haghaidh na gcéimeanna atá luaite.

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ Acmhainn le haghaidh lagrú - ní bheidh sé mar chomhairle mhíochail.

Conas a fhéachaint ar athbheachadh ó alcóil ag úsáid an Recovery Kernel | Sraith Trealamh Speisifigh Substainte.